



## DETRÁS DE LOS HUEVITOS DE CHOCOLATE ...

Ansiosos esperan los más pequeños la llegada del Conejito de Pascua, para comenzar la búsqueda de los huevitos de chocolates. Si bien es cierto el chocolate es bueno para la salud, una cantidad excesiva de este puede ser dañina para los niños.

“Un huevito aporta entre 50 y 120 calorías por unidad, lo que equivale a su vez a 3 a 6 cucharaditas de azúcar. La cantidad máxima recomendada por día para un niño sano, es 3 ó 4 huevitos de 20 gramos cada uno, que son los huevitos más pequeños. Esto aporta unas 150 calorías, que es equivalente a una barrita de cereal y un yogur descremado”

Los especialistas explican que la clave no es prohibir su consumo, sino que moderar la ingesta, haciendo hincapié en el verdadero significado de este día. Esta tradición de Semana Santa, comenzó con la idea de asociar el huevo con la fertilidad, justo en la fecha donde la Pascua coincide con la primavera en Europa. El huevo, entonces, era considerado por los primeros cristianos como símbolo de la Resurrección de Jesús, es por esa razón que se pintaba de alegres colores. Esa es la relación de este símbolo con la fe católica.

A continuación compartimos con ustedes algunos consejos para disfrutar en familia este Domingo de Pascua:

> El consumo de chocolate recomendable para los niños debe hacerse a media mañana o en la merienda, ya que se trata de un alimento muy calórico, que no conviene mezclar o añadir a una comida principal.

> Se recomienda una ingesta máxima de 4 huevitos al día. Al consumir 8 huevitos al día estaríamos aportando más de 500 calorías en base a azúcares y grasas.

> Medir la cantidad de chocolates que les entregarán a los niños, eligiendo chocolates que sean bajos en calorías, azúcar y grasas. Preferir aquellos que tengan mayor porcentaje de cacao.

> Se recomienda el consumo de chocolate amargo, con más de 70% de cacao. Estos productos tienen un mayor aporte de antioxidantes, lo cual protege el sistema cardiovascular.

> Para los niños con sobrepeso o diabéticos, el aporte calórico entre un huevito sin azúcar v/s uno con azúcar es muy similar. De todas formas, la recomendación es elegir aquellos endulzados con sucralosa y consumirlos con moderación para que su consumo sea más saludable. Así las personas con diabetes regularán de mejor manera su glicemia.

> Durante ese día aumentar la ingesta de frutas y verduras, y disminuir el consumo de frituras y grasas, para compensar el excesivo aporte de azúcar.

> Adquirir los huevitos en comercios establecidos, que garanticen la calidad del producto.

> Realizar actividades que mantengan activos a los niños y que ayuden a ir quemando las calorías consumidas.



**La cantidad máxima recomendada por día para un niño es 3 ó 4 huevitos de chocolate pequeños.**

**O, tal vez, diviértete con tus hijos pintando y decorando huevitos.**

